

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ З ДІВЧАТАМИ СТАРШИХ КЛАСІВ

Балан О.О., Маняк Н.М.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті розглядаються особливості організації занять фізичною культурою з дівчатами старшого шкільного віку. Акцент зроблено на застосуванні нетрадиційних засобів навчання, елементів фітнес-тренувань, танцювальних і дихальних вправ, а також спортивних і рухливих ігор.

Ключові слова: дівчата старшої школи, уроки фізичної культури, організація занять фізичною культурою, диференційований підхід.

Summary. Balan O.O., Maniak N.M. Features of Organizing Physical Education Classes With Girls In The Upper Grades. The article examines the features of organizing physical education classes with high school girls. The emphasis is on the use of non-traditional teaching aids, elements of fitness training, dance and breathing exercises, as well as sports and outdoor games.

Keywords: high school girls, physical education lessons, organization of physical education classes, differentiated approach.

Вступ. Майстерність учителя фізичної культури формується у процесі його професійної діяльності та може вдосконалюватися безмежно. Досвід включає не лише здобуті успіхи й досягнення, а й помилки чи недоліки – як власні, так і чужі. Одним із основних завдань організації навчального процесу є розвиток інтересу учнів до занять фізичною культурою.

Науковці стверджують (О.В. Хуртенко, В.Д. Шпильчук, 2025), що для підвищення інтересу до уроків фізичної культури в школі потрібен пошук інноваційних засобів і методів фізичного виховання, які сприятливо впливають на підвищення фізичної підготовленості, працездатності й оздоровлення школярів, особливо старшого шкільного віку [4].

Мета дослідження. З'ясувати особливості організації занять фізичною культурою з дівчатами старшого шкільного віку.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Жіночий організм має низку «секретів» як морфологічного, і фізіологічного характеру. Вже у дошкільному віці відзначаються відмінності дівчаток та хлопчиків у фізичному розвитку. У дівчаток у порівнянні з хлопчиками меншою мірою проявляється сила та швидкість, але краще розвивається гнучкість, пластичність та почуття ритму.

З початком статевого дозрівання, приблизно 12-16 років, дівчатка швидше ростуть і набирають вагу. У цей період відзначається значний приріст їхнього фізичного розвитку, і вони можуть випереджати хлопчиків у фізичному розвитку. Найактивніший фізичний розвиток у дівчат спостерігається до 15-16 років.

Багато вчених наголошують також на необхідності врахування нерівномірності індивідуального психічного розвитку юнаків і дівчат.

На думку О.В. Хуртенко та В.Д. Шпильчука [4] проблема фізичного виховання в школі полягає ще в тому, що низький рівень здоров'я та фізичної підготовленості саме дівчат, зниження їх інтересів і мотивів до занять фізичною культурою змушують шукати нові нетрадиційні засоби та підходи.

У зазначеному аспекті відзначається значення диференційованого підходу при виборі фізичних навантажень не тільки для дівчат та юнаків старших класів, а й школярів молодшої ланки. У зв'язку з цим вважаємо за доцільне проводити поділ учнів за статевою ознакою на заняттях фізичною культурою вже з молодших класів. При такому поділі на заняттях з фізичної культури з'являється додаткова можливість диференційовано формувати моральні якості, які необхідні для повноцінного дозрівання сильної особистості дівчаток і хлопчиків. На заняттях фізичною культурою з хлопчиками приділяється увага розвитку мужності, сміливості, волі, взаємовиручці та готовності надати допомогу слабким, бути лідером та брати на себе відповідальність, готовність стати на захист батьківщини, а у дівчаток необхідно прищеплювати почуття жіночності, пластичності та самодостатності.

Н. Пангелова [2] зазначає, що у жіночих групах учнів старшої школи найбільш ефективними є заняття, що починаються з цікавої розминки під музичний супровід. Правильно підібрана музика, яка відповідає характеру вправ, значно підвищує результативність тренування. Крім того, доцільно включати у програму навчання елементи спортивних ігор, таких як, волейбол чи баскетбол, а також різноманітні рухливі ігри. Подібні заняття можна проводити й на відкритих майданчиках. Фізична активність на свіжому повітрі приносить найбільшу користь: вона зміцнює загальний тонус і витривалість, дарує відчуття бадьорості, знижує рівень напруження, покращує сон, нормалізує обмін речовин і наповнює позитивними емоціями.

О.В. Хуртенко [3] з'ясувала, що старшокласниці демонструють підвищений інтерес до уроків фізичної культури, у змісті яких передбачено використання нетрадиційних засобів навчання. Зокрема, високий рівень зацікавленості спостерігається під час занять, що містять елементи фітнес-тренувань, танцювальні рухи, вправи ментального фітнесу, дихальну гімнастику та інші сучасні форми фізичної активності. Використання таких методичних підходів не лише сприяє формуванню позитивної мотивації до занять, а й забезпечує різнобічний розвиток організму. Зокрема, підвищується фізична працездатність, витривалість, покращується психоемоційний стан, формується навичка саморегуляції та стійкий інтерес до здорового способу життя. Таким чином, впровадження інноваційних засобів у навчальний процес виступає ефективним чинником підвищення якості фізичного виховання дівчат старшого шкільного віку.

І. Павленко [1] стверджує, що для дівчат старшого шкільного віку доцільним є застосування програм, орієнтованих на корекцію та зміцнення

постави, зниження ваги, розвитку м'язової сили нижніх кінцівок, плечового поясу та м'язів кора. Значний ефект забезпечує включення у заняття аеробних вправ під музичний супровід із підтриманням частоти серцевих скорочень у межах 130-145 уд/хв. Важливо також використовувати комплекси вправ на гнучкість і розтягування, а також спортивні ігри з елементами змагальної діяльності. Застосування зазначених методичних прийомів сприяє підвищенню емоційної привабливості занять, формуванню мотивації до систематичної рухової активності та забезпечує позитивний вплив на фізичне й психоемоційне здоров'я старшокласниць.

Висновки. Особливості уроків фізкультури з дівчатами старших класів полягають у роздільному проведенні занять з юнаками та обліку психофізіологічних особливостей жіночого організму, а також у застосуванні адаптованих програм з урахуванням інтересів та нахилів дівчат. На уроках важливо створювати комфортну атмосферу, правильно підбирати види спорту та вправи, а також приділяти увагу теоретичним аспектам, включаючи основи здорового способу життя.

Список використаної літератури.

1. Павленко І. Застосування засобів оздоровчого фітнесу для корекції ваги дівчат старшого шкільного віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 6(56). С. 69–73. doi:10.15391/snsv.2016-6.011.
2. Пангелова. Н. Пріоритетні мотиви старших школярів до занять різними видами рухової активності. *Теорія та практика фізичної культури та спорту*. 2023. №2. С.60-65. DOI: 10.31470/2786-6424-2/2023-59-65
3. Хуртенко О.В. Шляхи підвищення рухової активності та розвитку рухових умінь і навичок у дітей старшого шкільного віку. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України: Електронне наукове фахове видання*. 2011. №1. С. 147-152
4. Хуртенко О.В. Застосування засобів оздоровчої аеробіки на уроках фізичної культури з дівчатами старших класів / О. Хуртенко, В. Шпильчук. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. 2025. Вип. 19 (38). С. 143-152. DOI: 10.31652/2071-5285-2025-19(38)-143-152

ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНАКІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ

Баурчулу О.Д.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті розглядається впровадження педагогічної технології вдосконалення фізичної підготовленості юнаків середньої школи